

Время на подготовку: 10 минут

Время приготовления: 1 час или оставить на ночь

Входит в коробку:

- 2 (5 унций) банки тунца
- 1 ч. ригатонов из цельнозерновой муки, приготовленных
- ½ ч. консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- ¼ ч. легкого майонеза
- ½ ч. йогурта без добавок, с низким содержанием жира или обезжиренного
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), мелко порезанного
- 1 ч. сельдерея или красного перца, нарезать
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка сушеной петрушки

Инструкции:

1. Соедините тунца, легкий майонез, йогурт без добавок и лимонный сок в большой миске.
2. Добавьте готовые макароны, лук, морковь, сельдерей (или красный перец) и петрушку. Хорошо перемешайте.
3. Перед подачей поставьте в холодильник на 1 час или на ночь.

Совет: Добавьте нарезанный огурец или подавайте со свежим помидором и салатом для дополнительного вкуса и питательности!



Питательная ценность*

Всего порций: 4

Размер порции: 1 ч.

Калории: 175

Жиры: 6 г

Натрий: 355 мг

Углеводы: 14 г

Пищевые волокна: 2 г

Белки: 16 г

Углеводов в порции: 1

**В питательную ценность включены консервированный тунец в воде (вода слита), готовые ригатоны из цельнозерновой муки, консервированная несоленая резаная морковь (вода слита), легкий майонез, свежий сельдерей (нарезанный), мелкий белый лук, свежий лимонный сок и сушеная петрушка.*